

# 自立活動について



# 1. 自立活動とは

## 自立活動の目標

個々の児童又は生徒が自立を目指し、障害による学習上又は生活上の困難を主体的に改善・克服するために必要な知識、技能、態度及び習慣を養い、もって心身の調和的発達<sup>1</sup>の基盤を培う。

## 自立活動の目標

学校の教育活動全体を通して、児童生徒が障害による学習上又は生活上の困難を主体的に改善・克服するために必要とされる知識・技能、態度及び習慣を養い、心身の調和的発達の基盤を培う(※2)ことによって、自立(※1)を目指すこと

※1 「自立」とは、児童生徒がそれぞれの障害の状態や発達の段階等に応じて、主体的に自己の力を可能な限り発揮し、よりよく生きていこうとすること

※2 「調和的発達の基盤を培う」とは、一人一人の児童生徒の発達の遅れや不均衡を改善したり、発達の進んでいる側面をさらに伸ばすことによって遅れている側面の発達を促すようにしたりして、全人的な発達を促進すること

## 特別支援学級における特別の教育課程（第1章第4の2の(1)のイ）

イ 特別支援学級において実施する特別の教育課程については、次のとおり編成するものとする。

(ア) 障害による学習上又は生活上の困難を克服し自立を図るため、特別支援学校小学部・中学部学習指導要領第7章に示す自立活動を取り入れること。

(イ) 児童生徒の障害の程度や学級の実態等を考慮の上、各教科の目標や内容を下学年の教科の目標や内容に替えたり、各教科を、知的障害者である児童に対する教育を行う特別支援学校の各教科に替えたりするなどして、実態に応じた教育課程を編成すること。

## 教育課程上の位置付け

### 小学校

通常の学級

各教科	道徳科	外国語活動	総合的な学習の時間	特別活動
-----	-----	-------	-----------	------

特別支援学級  
通級による指導

各教科	道徳科	外国語活動	総合的な学習の時間	特別活動	自立活動
-----	-----	-------	-----------	------	------

### 中学校

通常の学級

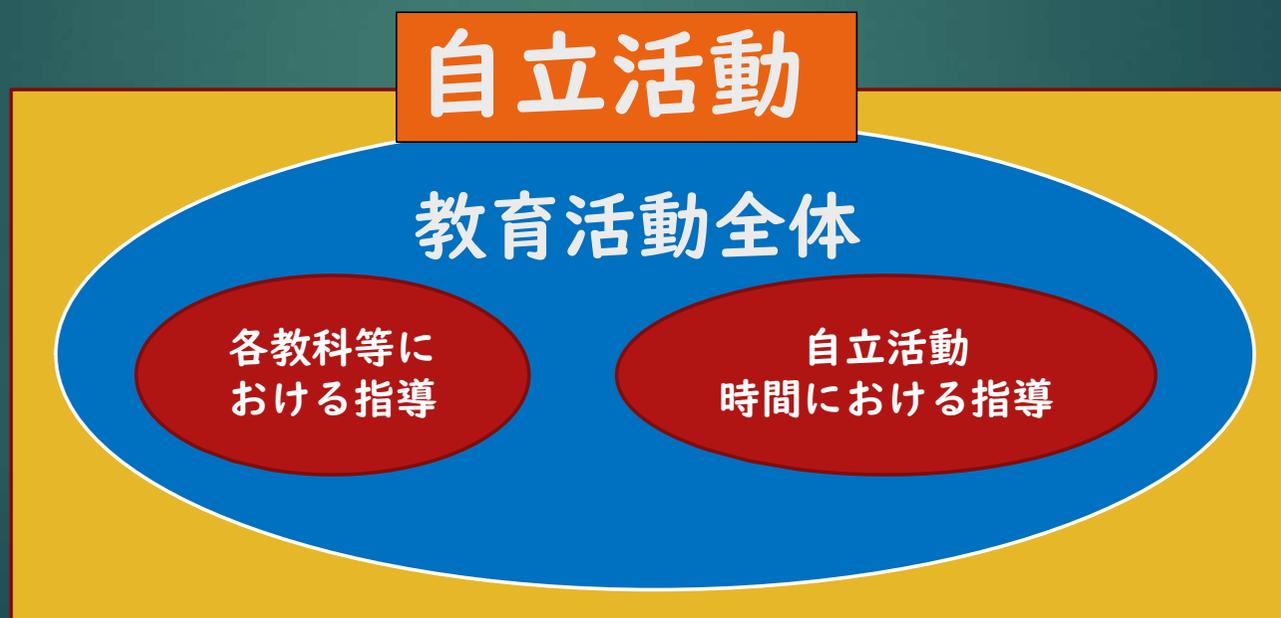
各教科	道徳科	総合的な学習の時間	特別活動
-----	-----	-----------	------

特別支援学級  
通級による指導

各教科	道徳科	総合的な学習の時間	特別活動	自立活動
-----	-----	-----------	------	------

※自立活動において授業時数の標準を示されていないが、児童生徒の実態に応じて適切な授業時数を確保する

自立活動の指導は、障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服し、自立し社会参加する資質を養うため、自立活動の時間はもとより、学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとする



## 自立活動（時間における指導）

障害の特性：感覚過敏

POINT：苦手な事は避ける、しない、させないということではなく、目標を達成できる手段や方法を指導する。



### 実態の把握

- ・音がうるさいから、耳をふさぐ？
- ・音をコントロールしている？
- ・音の響きを楽しんでいる？

耳栓の使い方を指導することで、自分でコントロールすることを学ぶ。また、状況に応じて、耳栓を使用することの許可を得るために周囲に伝えることも指導する。

- 3 人間関係の形成 (3) 自己の理解と行動の調整に関すること
- 4 環境の把握 (2) 感覚や認知の特性についての理解と対応に関すること  
(3) 感覚の補助及び代行手段の活用に関すること
- 6 コミュニケーション(1) コミュニケーションの基礎的能力に関すること

## 障害の特性:こだわり ルーティン

### 実態の把握

- ・いつも違うことがあるとパニック?
- ・他の方法を知らない?
- ・伝え方を知らない?

POINT:一つ一つ丁寧に、ルールやマナー、対処方法など  
スモールステップで指導する。



「ろうか」をあるくとき のやくそくです。  
「ろうか」は、みぎがわを あるきます。走りません。

### 3 人間関係の形成

(3) 自己の理解と行動の調整に関すること

### 4 環境の把握

(2) 感覚や認知の特性についての理解と対応に関すること



みぎがわ を とおれないときは、  
ひだりがわ を あるいていいです。



みぎもひだりもおれないときは、  
「すみません。とおります」といって、  
あいたところを あるいていいです。

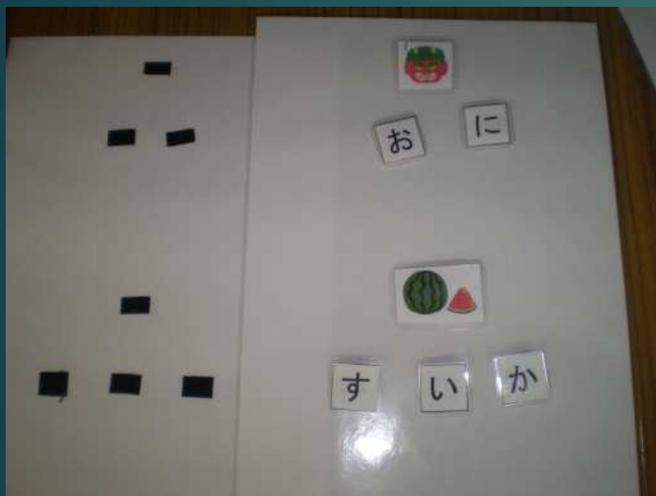
## 自立活動（各教科等における指導）

特性を生かした教科指導＋自立活動

**POINT:** 目標を達成するために自分なりの手段や方法を理解し活用できるように指導する。  
特性を生かした支援方法を取り入れる。  
自己肯定感を高める指導を行う。

国語科

算数科



板書の写し方  
発表の仕方  
話し合いの方法  
待つこと  
たずねること  
集中すること  
最後までやり遂げること  
他者の考えや気持ちを知ること

など

- 2 心理的な安定 (3) 障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服する意欲に関すること
- 3 人間関係の形成 (3) 自己の理解と行動の調整に関すること
- 4 環境の把握 (5) 認知や行動の手掛かりとなる概念の形成に関すること
- 6 コミュニケーション (1) コミュニケーションの基礎的能力に関すること

## 自立活動（教育課程外での指導）

POINT:主体的に活動できるような手立てを行う。



社会的マナー 衛生面  
コミュニケーション  
役割と責任 手先の巧緻性



手順書をみながら、最後まで主体的に活動できるように

- 1 健康の保持 (1) 生活リズムや生活習慣に関する事
- 2 心理的な安定 (2) 状況の理解と変化への対応に関する事  
(3) 障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服する意欲に関する事
- 3 人間関係の形成 (3) 自己の理解と行動の調整に関する事
- 6 コミュニケーション (1) コミュニケーションの基礎的能力に関する事

## 2. 合理的配慮と自立活動

## 合理的配慮

# 「共生社会」の実現のために

## 共生社会とは

障害のある人もない人も、互いに、その人らしさを認め合いながら共に生きる社会

## 「合理的配慮の提供」

障害のある人は、社会の中にあるバリアによって生活しづらい場合があります。この法律では、役所や事業者に対して、**障害のある人から、社会の中にあるバリアを取り除くために何らかの対応を必要としているとの意思が伝えられたときに、負担が重すぎない範囲で対応することを求めています。**



## 障害者差別解消法

内閣府：「合理的配慮」を知っていますか？

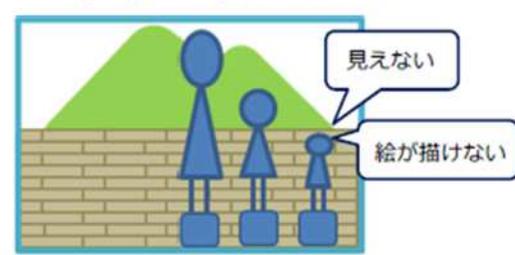
# 合理的配慮

「合理的配慮」とは、障害のある子どもが、他の子どもと平等に「教育を受ける権利」を保障するために、学校の設置者及び学校が必要かつ適当な変更・調整を行うことです。



山を見て絵を描きましょう！

**平等 (EQUALITY)**



見えない  
絵が描けない

- ・全員に台を用意する
- ↓
- ・全員が同じ景色を見ることができない
- ↓
- ☹️ 学習のスタートラインに立てていない

一つの学び方で、全員に理解させる  
難しさを感じたことはありませんか。

**公平 (EQUITY)**



見えた！  
絵が描ける！

- ・実態に応じて台を用意する
- ↓
- ・全員が同じ景色を見ることができた
- ↓
- 😊 学習のスタートラインに立つことができた

得意な学び方を生かせる、学習方法の代替案を提示することが大切です。



## 合理的配慮と自立活動に関わり

自立活動としては、障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服するために、幼児児童生徒が、困難な状況を認識し、困難を改善・克服するために必要となる知識、技能、態度及び習慣を身に付けるとともに、**自己が活動しやすいように主体的に環境や状況を整える態度を養うこと**

### 合理的配慮

弱視の児童が、他の児童と平等に授業を受けられるよう、教師が拡大したプリントを用意すること

### 自立活動

この児童がプリントの文字が見えにくいという学習上の困難を主体的に改善・克服できるよう、弱視レンズ等を活用するために、知識、技能、態度及び習慣を養うことを目的に指導すること

# 合理的配慮 (学びへのアクセス)

**POINT:**  
自己理解を図り、将来的には、合理的配慮の提供について、自分から周りの人へ伝える力を培う。



独立行政法人  
国立特別支援教育総合研究所

# 自己理解



## (2) 自分の良いところ、課題となるところ等を理解する

⑩認める・誉める

③様々な場面や課題を設定し、具体的に、良いところを言葉で伝える

⑥苦手なことへの対応のほか、好きなこと、得意なことを伸ばす

⑤適切な言動を評価する

⑪他者の考えを知る

⑨自分を客観的に見れるよう支援する

⑬実際のトラブルを指導に活かす

## (1) になりたい自分について考える

⑦教員との関係を築く

②在籍学級の担任や保護者と連携し、本人の様子や困りごとを確認したり、本人と困りごとについて話をする

①学校での学習や生活場面の振り返りを通し、自分の言動や気持ち、感情について一緒に考え、自分についての理解を深める

## (3) 自分に必要な対応を理解する

⑭対応の仕方を考える

⑮SSTをおこなう

主体的に自己の力を可能な限り発揮しながら、よりよく生きる

未来に向けた意思決定

日々の行動選択



## (5) 自己肯定感をもつ

⑧自己肯定感を高める

## (4) 成功体験の積み重ね、自信をもつ

④集団の中で成功体験を積める活動を設定する

⑫自信を持てるよう支援する

### 3. 自立活動の内容

指導の内容は、6区分27項目に分類・整理されています。  
これらを相互に関連付けて、各教科等と密接な関連を保ち、適切な指導計画のもとに行う必要があります。  
特別支援学級に在籍する児童生徒の場合は、その障害によって、日常生活や学習場面において様々なつまずきや困難が生じることから、**自立活動の指導は重要**となります。

実施にあたって…

個別の指導計画に基づく自立活動の指導は、個別指導の形態で行われることが多いが、指導目標(ねらい)を達成する上で効果的である場合には、**幼児児童生徒の集団を構成して指導することも考えられる。**しかし、自立活動の指導計画は個別に作成されることが基本であり、最初から集団で指導することを前提とするものではない点に留意することが重要である

## 具体的指導内容

### 1 健康の保持

- (1) 生活リズムや生活習慣に関する事。
- (2) 病気の状態の理解と生活管理に関する事。
- (3) 身体各部の状態の理解と養護に関する事。
- (4) 障害の特性の理解と生活環境の調整に関する事。
- (5) 健康状態の維持・改善に関する事。

### 2 心理的な安定

- (1) 情緒の安定に関する事。
- (2) 状況の理解と変化への対応に関する事。
- (3) 障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服する意欲に関する事。

### 3 人間関係の形成

- (1) 他者とのかかわりの基礎に関する事。
- (2) 他者の意図や感情に理解に関する事。
- (3) 自己の理解と行動の調整に関する事。
- (4) 集団への参加の基礎に関する事。

#### 4 環境の把握

- (1) 保有する感覚の活用に関すること。
- (2) 感覚や認知の特性についての理解と対応に関すること。
- (3) 感覚の補助及び代行手段の活用に関すること。
- (4) 感覚を総合的に活用した周囲の状況についての把握と状況に応じた行動に関すること。
- (5) 認知や行動の手掛かりとなる概念の形成に関すること。

#### 5 身体の動き

- (1) 姿勢と運動・動作の基本的技能に関すること。
- (2) 姿勢保持と運動・動作の補助的手段の活用に関すること。
- (3) 日常生活に必要な基本動作に関すること。
- (4) 身体の移動能力に関すること。
- (5) 作業に必要な動作と円滑な遂行に関すること。

#### 6 コミュニケーション

- (1) コミュニケーションの基礎的能力に関すること。
- (2) 言語の受容と表出に関すること。
- (3) 言語の形成と活用に関すること。
- (4) コミュニケーション手段の選択と活用に関すること。
- (5) 状況に応じたコミュニケーションに関すること。

自立活動の内容は、人間としての基本的な行動を遂行するために必要な要素と、障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服するために必要な要素を検討し、その中の代表的なものを項目として六つの区分の下に分類・整理したもの

自立活動の内容は、各教科等のようにそのすべてを取り扱うものではなく、個々の幼児児童生徒の**実態に応じて必要な項目を選定**して取り扱うものである。

学習指導要領に示された内容

2-1  
情緒の安定に関すること

3-2  
他者の意図や感情  
の理解に関すること

6-1  
コミュニケーションの基  
礎的能力に関すること

具体的指導内容

一方的に話すことを調整しながら、伝えたいことを整理して話すことができる

## 「人間としての基本的な行動を遂行するために必要な要素」

例えば、食べること、視覚や聴覚を活用すること、歩くことなど  
生活を営むために基本となる行動に関する要素

## 「障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服するために必要な要素」

例えば、視覚障害ゆえの見えにくさを改善する方法を身に付けること、あるいは、病気の進行を予防するための自己管理の仕方を学ぶこと

# 自立活動（具体的な指導内容例）

特別支援学校学習指導要領 自立活動編 を障害種別にまとめてあります

自閉症・情緒障害			特別支援学校教育要領・学習指導要領解説より		
区分	項目	他の項目との関連例	児童生徒の障害の状態	具体的な指導内容例と留意点	具体的な指導例
I 健康の保持	(1) 生活のリズムや生活習慣の形成に関する事		<ul style="list-style-type: none"> <li>特定の食物や衣服に強いこだわりを示す場合があり、極端な偏食になったり、季節の変化にかかわらず同じ衣服を着続けたりすることがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>個々の児童生徒の困難の要因を明らかにした上で、無理のない程度の課題から取り組むことが大切である</li> <li>生活のリズムや生活習慣の形成は、日課に即した日常生活の中で指導をすることによって養うことができる場合が多い</li> <li>生活のリズムや生活習慣の形成に関する指導を行う際には、対象の児童生徒の1日の生活状況を把握する必要がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食物の栄養素、カロリーの指導（家庭科・自立活動等）</li> <li>食物の由来 栽培、調理など学習（家庭科・自立活動等）</li> <li>気温に応じた衣服の着用、体温調整に関する指導（体育科、保健）</li> <li>一日のスケジュール作成、実施（自立活動等）</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>相手からどのように見られているのかを推測することが苦手な場合がある</li> <li>髪や着衣の乱れなど身だしなみを整えることに関心が向かないことがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>清潔や衛生を保つことの必要性を理解できるようにし、家庭等との密接な連携の下に不衛生にならないように日常的に心がけられるようにすることが大切である</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>場に応じた衣服の指導（身だしなみチェック）</li> <li>清潔、衛生面についての指導（手洗い、洗顔、髪、衣服等洗濯など）</li> </ul>
		体調の管理に関する指導については、「3人間関係の形成」「4環境の把握」「6コミュニケーション」等	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の体調がよくない、悪くなりつつある、疲れているなどの変調がわからずに、無理をしてしまうことがあり、体調を崩したり、回復に非常に時間がかかったりすることがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康を維持するために、気になることがあっても就寝時刻を守るなど、規則正しい生活をする大切さについて理解したり、必要に応じて衣服を重ねるなどして温度に適した衣服の調節をすることを身に付けたりすることが必要である</li> <li>体調を自己管理するために、客観的な指標となる体温を測ることを習慣化し、体調がよくないと判断したら、その後の対応を保護者や教師と相談することを学ぶなどの指導が大切である</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>気温に応じた衣服の着用、体温調整に関する指導</li> <li>一日のスケジュール作成、実施</li> <li>体調管理（睡眠時間、食事、体温、服薬等）</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>興味のある活動に過度に集中してしまい、自分のことを顧みることが難しくなってしまうことがある</li> <li>自己を客観的に把握することや体内の感覚を自覚することなどが苦手だということがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康に関する習慣について指導する場合には、自己を客観視するため、例えば、毎朝その日の体調を記述したり、起床・就寝時刻などを記録したりして、スケジュール管理をすること、自らの体内の感覚に注目することなどの指導をすることが大切である</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体調管理（起床、睡眠、食事、体温、服薬等）</li> <li>一日のスケジュール管理</li> <li>自分の体調（気分）を把握（実感）するための指導</li> </ul>
		(4) 障害の特性の理解と生活環境の調整に関する事		<ul style="list-style-type: none"> <li>感覚の過敏さやこだわりがある場合、大きな音がしたり、予定通りに物事が進まなかったりすると、情緒が不安定になることがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分から別の場所に移動したり、音量の調整や予定を説明してもらうことを他者に依頼したりするなど、自ら刺激の調整を行い、気持ちを落ち着かせることができるようにすることが大切である</li> </ul>
	(5) 健康状態の維持・改善に関する事		<ul style="list-style-type: none"> <li>運動量が少なく、結果として肥満になったり、体力低下を招いたりすることがある</li> <li>心理的な要因により不登校の状態が続き、運動量が極端に少なくなったり、食欲不振の状態になったりする場合がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体力低下を防ぐためには、運動することへの意欲を高めながら適度な運動を取り入れたり、食生活と健康について実際の生活に即して学習したりするなど、日常生活において自己の健康管理ができるようにするための指導が必要である</li> <li>健康状態の維持・改善を図る指導を進めるに当たっては、主治医等から個々の児童生徒の健康状態に関する情報を得るとともに、日ごろの体調を十分に把握する必要があることから、医療機関や家庭と密接な連携を図ることが大切である</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーキットトレーニング、体幹トレーニング、トランポリン、縄跳</li> <li>栄養、カロリー等に関する指導（家庭科、職業家庭、生活単元学習）</li> <li>健康チェック（自己管理カード）…食事・歩数・体重等</li> <li>自己理解（病気の理解）</li> <li>気分が落ち着く活動の習得</li> </ul>
	(1) 情緒の安定に関する事		<ul style="list-style-type: none"> <li>他者に自分の気持ちを適切な方法で伝えることが難しい場合、自ら自分をたたいてしまうことや、他者に対して不適切な対応を示すことがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分を落ち着かせることができる場所に移動して、慣れた別の活動に取り組むなどの経験を積み重ねていながら、その経験を日常生活に活かすことが大切である</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己理解（障害の理解）</li> <li>コミュニケーション代替手段の獲得（メモの活用、コミュニケーションカード）</li> </ul>

表紙 考え方 知的障害 自閉症・情緒障害 LD・ADHD 肢体不自由 病弱・身体虚弱 難聴 弱視 言語障害

## <自己研鑽のための参考資料>

### 独立行政法人 国立特別支援教育総合研究所 (NISE)

- ・特別支援教育の基礎・基本
- ・障害種別の研究
- ・実践事例
- ・特別支援教育教材ポータルサイト 等

また、

- NISE 学びラボ (インターネットによる講座配信)
- 発達障害教育推進センター (発達障害の理解・支援 等)
- インクルDB (「合理的配慮」実践事例データベース)
- 特別支援教育リーフシリーズ (まずはここから① 等)
- すけっと (知的障害特別支援学級担任のための授業づくりサポートキット)

など 多数の資料が掲載されています。

この研修についての質問は、SEI-NETメールにて受け付けます。

宛先：西部教育事務所

※CCに管理職の先生をつけてください。

※質問等に関しては、市町教育委員会と共有します。

## バックアップ

事務所員が直接訪問させていただき、学校の様々なニーズにお応えします。まずは、お電話でご相談ください。また、西部教育事務所HP内の「バックアップ要請書」をご覧ください。